

Денсаулы0ты са0тау
ережелер4

Денсаулық - зор байлық

Адамның денсаулығы - қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың - жаны сау» деп орынды айтқан.





Зиянды
әдеттерден аулақ
болу

Әлеуметтік тұрмысты
жақсарту, күйзелісті
болдырмау

**Салауатты
өмір салты**

Денсаулықты
сақтау,
нығайту,
спортпен
шұғылдану

Сапалы
тамақтану,
жеке бас
гигиенасын
сақтау

Бос уақытты
тиімді
пайдалану

Адам денсаулығына жақын достар

- тазалық
- спорт
- таза ауа
- дұрыс тамақтану
- күн тәртібі



ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ДОСТАРЫ



Спорт

Таза ауа

*Көңілді
жүру*

*Дұрыс
ұйқы*

Демалу

Тазалық

*Дұрыс
тамақтану*

Шынығу

Денсаулықтың қастары

Дұрыс
т амақт анбау

Зиянды
әдет т ер

Салақт ық

Күн т әрт ібін
сақт амау

Жалқаулық

Ашушандық

- Жеміс – жидектерді жемес бұрын не істеу керек?



- Тамақтану алдында не істеуіміз керек?



**Ауыз гигиенасы – ауыз қуысын,
тамағыңды таза ұста, ішкен жеген
сайын аузыңды тазалап шайын.
Аузыңды таза ұстасаң тіс аурудың
көбінен құтыласың.**



**Тазаланьш т̄ ру керек
Ерте мен кеш жас бала.
Кір-кір болу елден ерек,
М̄ лдем̄ ят,мас̄ ара!**

ХОРОШО



ПЛОХО



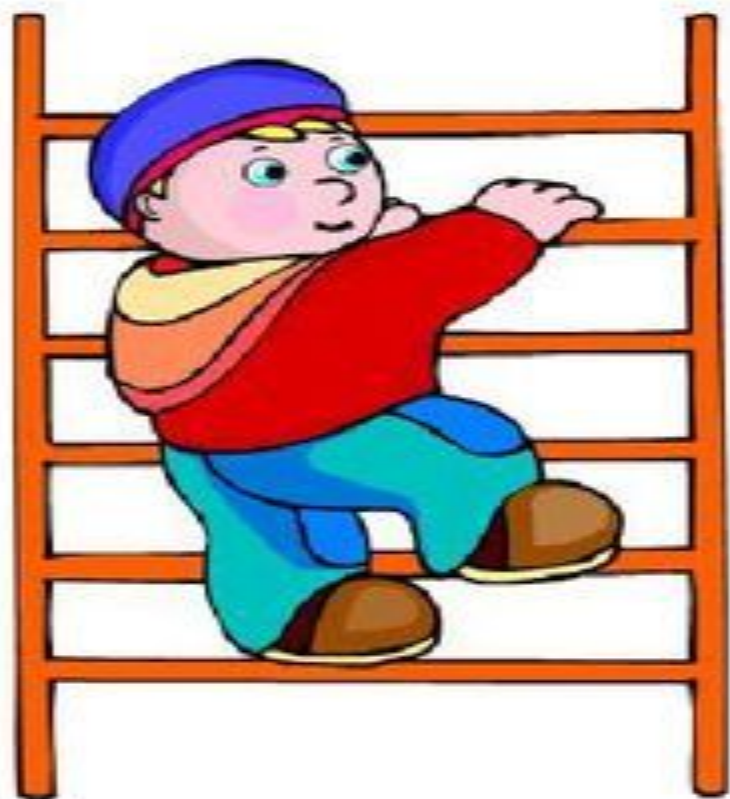
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

<http://www.liveinternet.ru/users/maknika/>

Ү немі дене шынықтырумен айналысатын адам
ауырмайды



Спортпен айналыс,
Сұлулық сыйлаған.
Сол саған пайдалы іс,
Сауық пен кинодан.





салауатты
өмір
салтының
қадамы

5



күніне бір сағат
жаттығу жаса



суды көп іш

жеміс-жидектер
мен көкөністерді
көп же



дұрыс тамақтан

теледидар мен
компьютерден демал!

